

Veckoprogram

Lördag

Ankomst och avresedag

- 07.00 Yoga i vår träningslokal
- 07.30 Morgonjogg/stavgång och walking. Stretch
- 12.00 Utcheckning
- 13.00 Transfer till flygplatsen
- 15.30 Ankomst för nya resenärer
- 16.30 Löpning/stavgång/promenad
- 17.00 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 20.00 Informationsmöte



Söndag

Introduktionsdag

- 07.00 Yoga i vår träningslokal
- 07.30 Morgonjogg/stavgång och walking. Stretch
- 08.15 Styrka: mage/rygg/armar/axlar
- 10.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 11.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 15.00 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 16.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 16.30 Löpning/stavgång/promenad
- 20.30 Föreläsning



Måndag

Träning, träning

- 07.00 Yoga i vår träningslokal
- 07.30 Morgonjogg/stavgång och walking. Stretch
- 08.15 Styrka: mage/rygg/armar/axlar
- 10.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 11.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 15.00 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 16.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 16.30 Löpning/stavgång/promenad
- 20.30 Föreläsning

Tisdag

Middagsutflykt till Vila Real

- 07.00 Yoga i vår träningslokal
- 07.30 Morgonjogg/stavgång och walking. Stretch
- 08.15 Styrka: mage/rygg/armar/axlar
- 10.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 11.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 15.00 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 16.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 16.30 Löpning/stavgång/promenad
- 19.00 Gemensam middag i Vila Real. Särskild anmälan

Onsdag

Utflykt Sevilla

- 07.00 Yoga i vår träningslokal
- 07.30 Utflykt Sevilla. Särskild anmälan. Åter 16.30
- 07.30 Morgonjogg/stavgång och walking. Stretch
- 08.15 Styrka: mage/rygg/armar/axlar
- 10.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 11.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 15.00 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 17.00 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 17.00 Löpning/stavgång/promenad



Torsdag

Bergspasset

- 07.00 Yoga i vår träningslokal
- 09.00 Bergspass. Åter ca 13.00
- 15.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 16.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.



Fredag

Sista kvällen med gänget

- 07.00 Yoga i vår träningslokal
- 07.30 Morgonjogg/stavgång och walking. Stretch
- 08.15 Styrka: mage/rygg/armar/axlar.
- 10.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 11.30 Jympa/styrketräning/dans/core/yoga mm.
- 15.00 Pricka-tiden. Gå eller spring 5 km. Gissa din tid
- 19.30 Sista-kvällen-med-gänget-middag. Särskild anmälan



Restaurangens öppettider:

Frukost 07.30-10.00

Lunch 12.30-14.30

Middag 18.30-20.30

Servicekontorets öppettider:

10.00-12.00 och 18.30-19.30

Programmet är ett exempel på hur en vecka kan komma att se ut. Med reservation för ändringar.

